




平成27年11月 学校給食献立表 北棟3


焼津市学校給食センター (624-6660)


日	献立名	アレルギー	使 わ れ て い る 食 品 と お も な 働 き				エネルギー (Kcal) たん白質(g)	備考
			体を作る食品(赤色)	体の調子を 整える食品(緑色)	エネルギーの もとになる食品(黄色)	調味料		
2月	ごはん				こめ		639	白菜は寒くなる季節が旬となり、寒くなるほど甘味が増しておいしくなります。
	牛乳	乳	牛乳					
	ポークしゅうまい	小麦 ごま 大豆 豚	ぶたにく	たまねぎ しょうが	こむぎこ でんぶん さとう あぶら	しょうゆ 塩 香辛料		
	そくせきづけ	大豆 ごま		だいこん きゅうり たくあん しょうが	ごま	塩		
4水	はくさいのうまに	豚 卵 大豆 小麦 鶏 ごま	ぶたにく うずらのたまご なまあげ	はくさい にんじん たけのこ 白ねぎ	はるさめ でんぶん さとう ごまあぶら あぶら	オイスターソース しょうゆ ちゅうかスープのもと 酒 塩 こしょう	618	「ホキ」という名前の白身魚を使っています。
	おちゃパン	小麦 乳 大豆		おちゃ	パン			
	牛乳	乳	牛乳					
	しろみざかなのパーベキューソースがけ	大豆 小麦 りんご	ホキ	はねぎ レモン にんにく	でんぶん あぶら さとう	アップルソース しょうゆ		
5木	あおなごまさラダ	ごま 大豆 小麦		こまつな ほうれんそう とうもろこし	さとう ごま あぶら	す しょうゆ 塩	26.6	チキンピジョン コンソメスープ 塩 こしょう
	たまごスープ	豚 卵 鶏	ぶたにく たまご	たまねぎ にんじん トマト パセリ	でんぶん			
	ごはん				こめ			
	牛乳	乳	牛乳					
6金	さんまのみみじに	小麦 大豆	さんま	にんじん だいこん	さとう でんぶん	しょうゆ 塩	560	にんじんと大根をすりおろした物と一緒に秋刀魚をやわらかく煮ています。
	はりはりづけ	ごま 大豆 小麦		きゅうり にんじん きりぼしだいこん	ごま さとう ごまあぶら	す しょうゆ		
	すましじる	大豆 さば 小麦	とうふ	ほうれんそう みつば ほししいたけ	でんぶん	しょうゆ かつおのもと 酒 さばけずりぶし 塩		
	りんご	りんご		りんご				
9月	ソフトめん	小麦			ソフトめん		686	秋が旬のさつまいもと大豆を揚げて甘辛いタレでからめました。
	牛乳	乳	牛乳					
	ミートソース	豚 小麦 大豆 鶏 乳	ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん にんにく	あぶら さとう	トマトピューレ トマトケチャップ スープストック あかワイン ハヤシルウ ベジメタルソース ちゅうのうソース こしょう		
	だいちとさつまいものあげに	大豆 小麦 ごま	だいち		さつまいも でんぶん あぶら さとう ごま	しょうゆ みりん		
10火	ゆでやさい(あおじそドレッシング)	ドレ(小麦 大豆 りんご 豚)		キャベツ きゅうり にんじん		あおじそドレッシング	24.9	
	ごはん				こめ			
	牛乳	乳	牛乳					
	ぶたキムチ	豚 りんご 小麦 大豆 さば ごま	ぶたにく	はくさいキムチ はくさい にら	ごまあぶら	しょうゆ とうぼんじやん こしょう		
11水	はるさめサラダ(ナムルドレッシング)	ドレ(ごま 大豆 鶏 豚 小麦)		キャベツ きゅうり にんじん	はるさめ ナムルドレッシング		25.3	
	わかめスープ	大豆 卵 小麦 鶏 豚	とうふ たまご なたわかめ	たけのこ はねぎ	でんぶん	チキンピジョン しょうゆ 塩 コンソメスープ		
	ヨーグルト	乳	ヨーグルト					
	せわりロールパン	小麦 乳 大豆			パン			
12木	牛乳(コーヒーのもと)	乳	牛乳			(コーヒーのもと)	636	フランフルトをパンにはさんで、ホットドッグにしていただけましよう。
	フランフルト	豚	ぶたにく		あぶら さとう	トマトケチャップ 塩 香辛料 ちゅうのうソース あかワイン		
	キャベツとツナのソテー	鶏 豚 乳	まぐろ	キャベツ とうもろこし	バター	塩 こしょう コンソメスープ		
	クリームシチュー	乳 鶏 小麦 大豆 豚	牛乳 とりにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム	じゃがいも なまクリーム あぶら	ベジメタルソース コンソメスープ 塩 こしょう		
13金	ごはん				こめ		597	かき揚げには、れんこん、さつまいもなどの秋野菜が入っています。
	牛乳	乳	牛乳					
	うめふりかけ	(小麦 大豆 ごま)	かつおぶし のり	うめ	こめ ごま でんぶん さとう マッシュポテト	塩 しょうゆ		
	あきやさいのかきあげ	いか 小麦 乳	いか 牛乳	ごぼう たまねぎ れんこん はねぎ	こむぎこ さつまいも あぶら でんぶん	塩		
16月	だいずのいそに	大豆 小麦	だいず ちくわ ひじき	こんにやく にんじん さやいんげん	さとう あぶら	しょうゆ みりん わふうだしのもと	19.0	
	だいこんのみそじる	大豆 さば	みそ あぶらあげ	だいこん たまねぎ こまつな		さばけずりぶし にぼし		
	ごはん				こめ			
	牛乳	乳	牛乳					
13金	きのこカレー	豚 小麦 乳 りんご 大豆 鶏	ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん しめじ エリンギ マッシュルーム セロリ にんにく	じゃがいも なまクリーム	カレーフレーク ちゅうのうソース チャツネ トマトケチャップ しょうゆ コンソメスープ 塩 こしょう	646	「きわかめ」は、こりこりとした歯ごたえが楽しめます。
	フィッシュナゲット	大豆 小麦 豚	魚肉すり身(あじ等)	たまねぎ	こむぎこ あぶら でんぶん さとう	塩 しょうゆ 香辛料		
	きわかめサラダ(パンパンジードレッシング)	ドレ(小麦 大豆 ごま 鶏 豚 ゼラチン)	きわかめ	キャベツ にんじん	パンパンジードレッシング			
	はんかんわかめごはん		わかめ		こめ さとう	塩		
13金	牛乳	乳	牛乳				627	やいちゃんランチの日です。
	くろはんぺんフライ	さば 大豆 小麦	くろはんぺん		パンこ あぶら こむぎこ でんぶん			
	きんぴらごぼう	大豆 小麦 ごま えび	さつまあげ さくらえび	ごぼう こんにやく にんじん さやいんげん	さとう あぶら ごまあぶら	しょうゆ みりん わふうだしのもと		
	のつべいじる	鶏 小麦 さば 大豆	とりにく ちくわ	だいこん にんじん 白ねぎ	さといも でんぶん	しょうゆ かつおのもと さばけずりぶし 塩 酒		
16月	ごはん				こめ		590	焼津おでんには竹輪やなると、黒はんぺんが入っています。
	牛乳	乳	牛乳					
	やいづおでん	小麦 大豆 さば	ちくわ なると あげボール くろはんぺん こんぶ	だいこん こんにやく	じゃがいも	しょうゆ 酒 かつおのもと みりん 塩		
	あつやきたまご	卵 大豆 小麦	たまご		さとう あぶら でんぶん	す みりん しょうゆ かつおだし 塩		
16月	ゆかりあえ			キャベツ きゅうり		ゆかりこ	22.7	

○焼津市では、下記の食品を『アレルギー物質』欄に記載します。

卵 乳 小麦 そば 落花生 えび かに あわび いか いくら オレンジ キウイフルーツ 牛肉 くるみ さけ さば 大豆 鶏肉 豚肉 まつたけ もも やまいも りんご ゼラチン パナナ カシューナッツ ごま

○物資の購入の都合により献立や使用材料を変更することがあります。

『』のマークは、魚介類を使ったメニューです。

★『』のマークは、どんぶりが付くメニューです。

日	献立名	アレルギー	使われている食品とおもな働き				エネルギー (kcal) たん白質(g)	備考
			体を作る食品(赤色)	体の調子を 整える食品(緑色)	エネルギーの もとになる食品(黄色)	調味料		
17 火	ミルクパン	小麦 乳 大豆			ミルクパン		603	
	牛乳	乳	牛乳					
	とりにくごのデミグラスソース	鶏 豚 牛 乳 小麦 大豆 ごま	とりにく ぶたにく	たまねぎ	あぶら パンこ でんぶん ごまあぶら さとう	デミグラスソース あかワイン ちゅうのうソース トマトケチャップ 塩 香辛料		
	コーンサラダ (イタリアンドレッシング)	ドレ(大豆 りんご 小麦 豚 鶏 乳)		キャベツ きゅうり とうもろこし	イタリアンドレッシング	塩 こしょう	24.3	
	やさいのスープに	鶏 豚 小麦 大豆	とりにく ベーコン	だいこん たまねぎ にんじん パセリ		スープストック しょうゆ 塩 こしょう		
18 水	ごはん				こめ		665	
	牛乳	乳	牛乳					
	とりにくとレバーのなんばんづけ	鶏 大豆 小麦	とりにく とりレバー	たまねぎ しょうが	でんぶん あぶら さとう	しょうゆ す		
	おひたし	大豆 小麦	かつおぶし	もやし ほうれんそう にんじん		しょうゆ みりん	27.8	
	ワタンスープ	豚 大豆 小麦 鶏 ごま 卵	ぶたにく たまご みそ	たまねぎ ちんげんさい たけのこ にんじん しょうが	こむぎこ でんぶん あぶら ごまあぶら	チキンブイオン しょうゆ 塩 ちゅうかスープのもと 香辛料		
19 木	さくらごはん	小麦 大豆			こめ		611	「えびす講」にちなんだ献立です。
	牛乳	乳	牛乳					
	いわしのおかか	小麦 大豆	いわし かつおぶし		さとう みずあめ でんぶん	みりん しょうゆ 塩		
	あきやさいのもの	大豆 ごま 小麦	あぶらあげ	れんこん にんじん こんにやく さやいんげん ほししいたけ	くり ごまあぶら さとう	しょうゆ わふうだしのもと みりん	23.1	
	みそしる	大豆 さば	みそ	たまねぎ こまつな はねぎ	じゃがいも	にぼし さばけずりぶし		
20 金	うずまきパン	小麦 乳 大豆			パン		618	コロケの中に、焼津で作られた「かつおの佃煮」が入っています。
	牛乳	乳	牛乳					
	つくだにいろコロケ	小麦 大豆 乳	かつお	たまねぎ	じゃがいも パンこ さとう みずあめ こむぎこ あぶら バター	しょうゆ 塩 こしょう		
	かいそうサラダ (ごまドレッシング)	ドレ(小麦 大豆 ごま 鶏 豚 ゼラチン)	あかにかいそう	キャベツ きゅうり	ごまドレッシング	トマトケチャップ ちゅうのうソース テリミックス こしょう あかワイン 塩	26.1	
	チリコンカーン	大豆 豚 小麦 乳	だいず ぶたにく	たまねぎ にんじん	あぶら			
24 火	ごはん				こめ		647	すまし汁には、かつお節とさば節からとった「だし」を使いました。
	牛乳	乳	牛乳					
	さばのこうじやき	さば	さば		こうじ あぶら	塩		
	こまつなもやしののりあえ	ごま 大豆 小麦	のり	こまつな もやし にんじん	ごま さとう	しょうゆ す	25.7	
	すましじる	大豆 さば 小麦	とうふ かまぼこ わかめ	ほうれんそう えのきたけ	でんぶん	かつおのもと しょうゆ 酒 さばけずりぶし 塩		
	みかん			みかん				
25 水	ごはん	乳	牛乳		こめ		595	小川小学校のリクエスト献立です。
	牛乳	乳	牛乳					
	あきざけのソテー	さけ 乳 大豆	さけ		あぶら バター さとう でんぶん	塩		
	さつまいもサラダ (マヨネーズ)	マヨ(大豆 りんご 卵)		きゅうり キャベツ	さつまいも マヨネーズ	塩 こしょう	26.9	
	きのこのみそしる	大豆 さば	とうふ わかめ みそ	しめじ えのきたけ 白ねぎ にんじん		さばけずりぶし にぼし		
26 木	ちゅうかめん	小麦			ちゅうかめん		619	
	牛乳	乳	牛乳					
	みそラーメンスープ	豚 小麦 大豆 さば ごま 鶏	ぶたにく なると	はくさい たまねぎ にんじん メンマ とうもろこし しめじ しょうが にんにく		みそラーメンのもと チキンブイオン		
	ぎょうざ	豚 鶏 大豆 ごま 小麦	ぶたにく とりにく	キャベツ いら しょうが	こむぎこ でんぶん ごまあぶら あぶら	しょうゆ みりん 塩 香辛料	26.9	
	ナムル	ごま 大豆 小麦		もやし ほうれんそう にんじん	ごま ごまあぶら	しょうゆ		
27 金	ごはん				こめ		645	芋煮汁には、旬の里いもがたくさん入っています。
	牛乳	乳	牛乳					
	ハンバーグおろしソース	小麦 大豆 鶏 豚	とりにく ぶたにく	だいこん たまねぎ しょうが	パンこ さとう でんぶん	しょうゆ 塩 みりん 香辛料		
	キャベツサラダ	ごま 小麦 大豆		キャベツ こまつな とうもろこし	さとう ごま あぶら	しょうゆ す	27.8	
	いもにじる	大豆 鶏 小麦 さば	とうふ とりにく	こんにやく にんじん しめじ はねぎ	さといも	しょうゆ 酒 かつおのもと にぼし わふうだしのもと		
30 月	こくとうパン	小麦 乳 大豆			パン こくとう		660	さつまいものデザートは、スイートポテトです。
	牛乳	乳	牛乳					
	チーズオムレツ	卵 乳 大豆	たまご チーズ		でんぶん さとう あぶら	塩 す		
	マカロニサラダ (コーンドレッシング)	小麦		キャベツ きゅうり にんじん	コーンドレッシング マカロニ	塩 こしょう		
	はくさいとにくだんごのスープ	小麦 大豆 鶏 豚 卵	とりにく ぶたにく うずらのたまご	はくさい にんじん たまねぎ ほししいたけ	パンこ みずあめ でんぶん	チキンブイオン しょうゆ コンソメスープ 塩 こしょう 香辛料	25.7	
	さつまいもデザート	大豆	とうにゅう		さつまいも さとう こめこ			

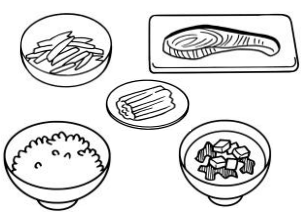


《11月23日は勤労感謝の日》



11月23日は「勤労感謝の日」です。この日は、もともと「新嘗祭(にいなめさい)」といって、米や農作物など、その年の収穫を神に感謝する日でした。
わたしたちは、普段何気なく食事をしてしまいがちですが、その裏には、食べ物を育てる人や運搬をする人、料理をする人など、さまざまな人たちの働きがあります。あらためて、毎日おいしい食事が食べられることに感謝しましょう。

「日本型食生活を見直してみよう」



日本型食生活というのは、米を主食として肉や魚、卵や大豆製品、野菜など、さまざまな食品と組み合わせる食べることができます。こうした食生活は、小麦と肉類に依存した欧米の食生活にくらべ栄養バランスも良く健康的といわれ、日本人が世界の中で長寿国となっている理由の一つと言われています。日本型食生活は、日本人の健康の秘訣であるとして、海外からも注目をあびています。